

## Velouté froid d'épinard au tofu soyeux



### Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.048	Bouillon de légumes BIO en boîte 1 kg KNORR	0027623
0.125	Purée de pomme de terre en flocon BIO en boîte 4 kg PANZANI	0182475
0.03	SAUCE SOJA YAMATO 900ML	~
1	Tofu en brique 349 g MORI-NU	0187047
0.01	Purée d'ail en pot 750 g KNORR PROFESSIONAL	0032540
0.05	Huile d'olive vierge extra biologique en bidon 5 L GID	0096619
0.1	Graine de courge BIO en sachet 500 g LA PLANTE	0212225
2.5 litres	Eau	~
2 kg	Epinard frais	~
0.25	Radis	~
2 PCE	Oignons	~
2 PCE		~
PM	Sel et Poivre	~

### Étapes de préparation

- 1 Laver à grande eau les épinards frais. Les trier pour éliminer les feuilles abimées et équeuter partiellement les feuilles d'épinard. Préparer les radis pour la décoration.
- 2 Préparer les légumes : éplucher et couper en gros cubes les navets et les oignons.

- 3 Préparer le bouillon de légumes, en délayant la préparation dans l'eau bouillante. Laisser cuire encore 3 minutes à feu doux.
- 4 Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une marmite. Y ajouter les morceaux d'oignon et les faire revenir sans coloration. Ajouter la sauce soja et poursuivre la cuisson encore un peu.
- 5 Verser le bouillon et ajouter les morceaux de navets et les épinards. Faire cuire une vingtaine de minutes à couvert et à feu moyen. Les légumes doivent être bien cuits.
- 6 Hors du feu, mixer la soupe d'épinards et de navets. Saupoudrer les flocons de purée de pomme de terre, mélanger et laisser reposer quelques minutes. Mixer le tofu soyeux et l'incorporer au velouté. Mixer à nouveau, juste un peu, pour fluidifier l'ensemble.
- 7 Vérifier et corriger l'assaisonnement. Réserver au frais.
- 8 En fonction du choix de la température pour le service, verser le velouté dans des bols ou des assiettes creuses et ajouter sur le dessus un trait de tofu soyeux mixé comme une crème et assaisonné, puis quelques rondelles de radis et quelques graines de courge.